

# 12月 食育だより

## 今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



寒くなり、風邪が流行する季節です。勉強や部活動で力を出し切るためにも、できることから始めましょう！

## 食べて守る！冬の体～風邪に負けない食べ方～

体の免疫力や抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事に加えて、ビタミン類をしっかりとすることが大切です。ビタミン類は、野菜や果物に多く含まれています。特に、ビタミンAやビタミンCの多い野菜がおすすめです。

### ビタミンA

【役割】のどや鼻の粘膜をじょうぶにする。

#### 【多く含む食べ物】

人参、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ

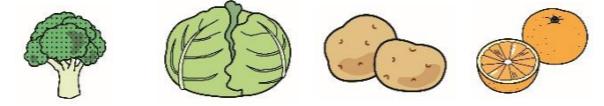


### ビタミンC

【役割】体の抵抗力をアップさせる。

#### 【多く含む食べ物】

ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、みかん



## 風邪を引いた時におすすめの食べ物

風邪を引いた時は、消化のよい、体を温める食べ物を選びましょう。無理してたくさん食べようとせず、回復に合わせて少しづつ食べましょう。



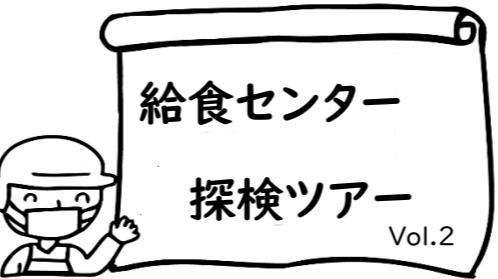
どんなとき	おすすめの食べ物・料理	ポイント
風邪を引く予感がするとき (寒気がする、のどがイガイガするなど)	しょうが入りみそ汁、スープ ねぎ、にんにくを使った料理	体を温める 殺菌作用でウイルスをブロックする
熱が高いとき	おかゆ、うどん、スープ	水分と塩分を十分とる
のどが痛いとき	豆腐、卵、柔らかく煮た野菜	柔らかくて飲みこみやすいものをとる
食欲が戻ってきたとき	鮭、鶏肉、野菜スープ	たんぱく質で体力を回復！

池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和7年12月 第124号

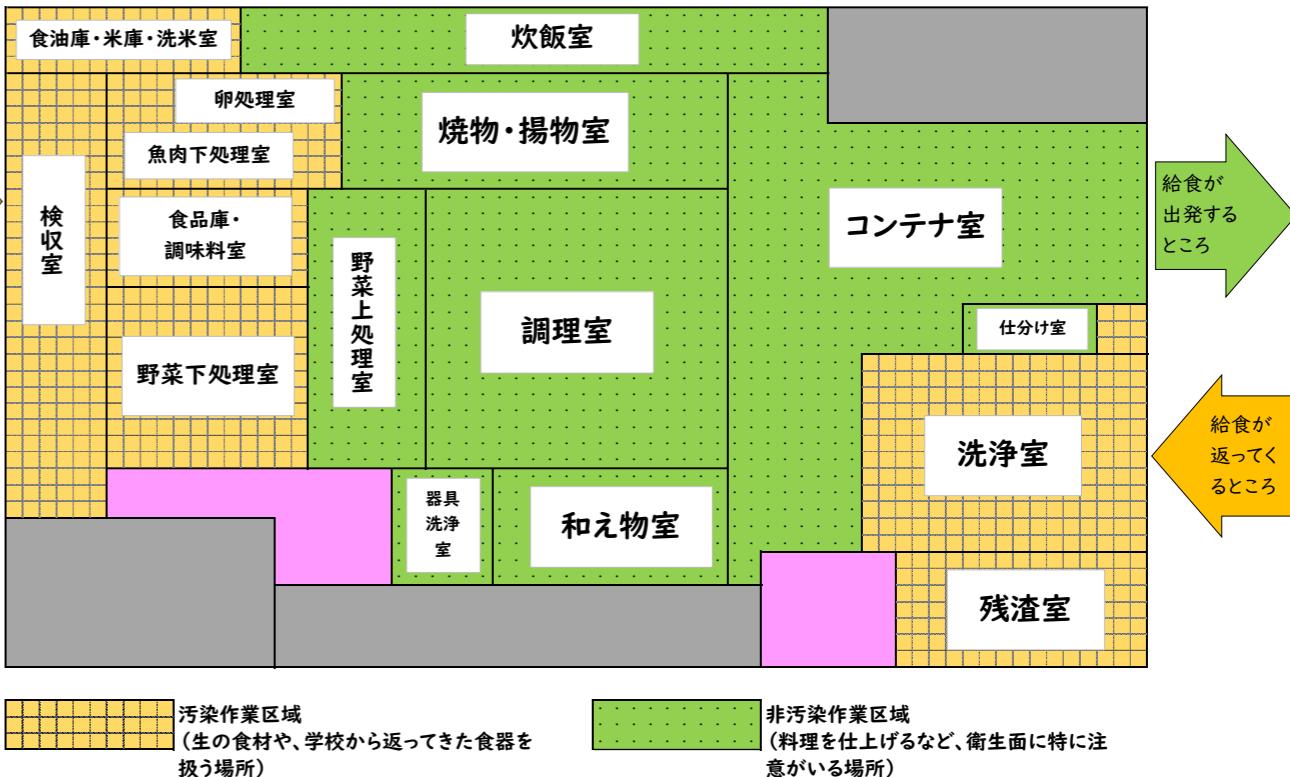
学校給食センターの内部や調理員さんを紹介していきます。



やさしいしたしょりしつ  
「野菜下処理室」です。



第2回目の部屋は…「野菜下処理室」です。



汚染作業区域  
(生の食材や、学校から返ってきた食器を扱う場所)

非汚染作業区域  
(料理を仕上げるなど、衛生面に特に注意がいる場所)

「下処理」とは、食べ物を切ったり、加熱したりする前の下準備です。例えば、皮をむく、芽や芯など食べられない部分を取り除く、異物を確認する、洗うなどの作業が下処理にあたります。



前日の日に届いたたくさんの野菜を冷蔵庫で保管しています。



じゃがいもの芽をひとつづつ丁寧に取り除きます。



泥や虫などがついていないか、シンクで3回洗いながら確認します。



虫や汚れの多い葉物野菜を洗う  
「葉物洗浄機」があります。泡で汚れを取り除きます。



カゴごとベルトコンベアに載せて野菜上処理室へ送ります。



動画でもみんなに見て欲しい！  
野菜下処理室ツアーを30秒にまとめました。みてねー！

►次回の部屋は「魚肉下処理室」です！

毎日、「おいしくなへれ」と思いながら作っています。残すすたべて下さいね。

